

【1】タイトル

おにぎらず弁当

【2】完成写真(盛り付け図)



【3】イチオシの江別産食材



江別まーむの里で野菜をいっぱい食べさせた卵。黄身の色が濃い。豚肉は酪農学園大学でつくられたもの。

【4】PRポイント・おすすめの一品

おにぎらず
具たくさんで色々な栄養をとれる。
豆腐のパックを使うと作りやすい。



【5】家庭からのコメント

栄養満点で「おにぎらず」もおかずも全部おいしかった！！
おかげで仕事をがんばれたよ。
ありがとう！

【6】反省・感想など

作り方をネットで調べたときに
おにぎらずを豆腐のパックを使うと
作りやすいということに最初は半信半疑
だったけど本当にできて便利だと思いました。

江陽 中学校 2年 A組 21番

フリガナ	フジヤ ショウキ
氏名	藤谷 翔羽 光輝

夏休みの課題 調理に挑戦～家族のために作ってあげよう～

①メニュー(お弁当の中身または料理名)

<h3 style="font-size: 2em;">おにぎらず弁当</h3>	おにぎらず ゆでたまご ポテトサラダ ブロッコリー えのきとちくおと ミニトマト 三葉の和えもの とうもろこし
--	---

②材料(2)人分

江別産の食材・加工品には○をつけ、食材の特徴や、江別とのかかわりについても調べて書き出しましょう。

材料	江別産	入手場所	食材の特徴、江別とのかかわりなど
豚肉	○	マックスバリュー	酪農学園大学の豚肉。
レタス	○	防災ステーション 農産物直売所	レタスは栄養価は高くはないもののβカロテン、ビタミンC、ビタミンE、カリウム、カルシウム、鉄、などの栄養素を適度に含んでいてバランスがとれているのが特徴。
卵	○	＝	卵のたんぱく質は良質で、栄養価の高い食品であるといえる。
米	○	＝	体のエネルギーの源となる70%の炭水化物と7%のたんぱく質が主な栄養素ですがこのほかにもビタミン類、ミネラル、食物繊維などのいろいろな栄養素が含まれている。中でもたんぱく質は非常に良質で同じたんぱく質が良質。
かにかま		マックスバリュー	かにかまは蟹の食肉により近づくために、加工の際に魚肉を極限まで取りあわせて繊維状にしています。繊維状になおして胃液に触れる面積が増え、体への消化率がアップ。
とうもろこし	○	防災ステーション 直売所	炭水化物を主として、ビタミンB1、B2、になどのビタミン類、リノール酸、食物繊維、そしてカリウム、マグネシウムなどの各種ミネラルをバランスよく含んでいる栄養豊富な食品。
じゃがいも		ザ・ビッグ	じゃがいもにはクロロゲン酸という成分が含まれています。クロロゲン酸は、強い抗酸化作用を持つ成分で老化や癌の予防、糖尿病の予防効果が期待できます。
にんじん	○	防災ステーション 直売所	免疫カアップや抗酸化作用があるので、かぜなどの感染症やがん、生活習慣病の予防に期待できます。
きゅうり	○	＝	きゅうりにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは皮膚のハリや弾力を保つコラーゲンの生成やシミの元となるメラニン色素の合成を抑える働きがあるため美肌効果につながる。
ハム		休	たんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質は筋肉や内臓、骨皮膚、髪のもと、血液などを作るものになる。
ブロッコリー (いんげん) とまと	○	防災ステーション 直売所	ブロッコリー→栄養価をバランスよく豊富に含むことば最強の野菜といわれています。いんげん→ビタミンが豊富に含まれる。とまと→さまざまな栄養成分が豊富な健康野菜。

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

母に仕事の昼ごはん
野菜多めで健康に気を使った。

フリガナ	フジヤ ショウキ
氏名	藤谷 秀輝

④作り方

わかりやすく絵や写真などを加えながら説明してください。(複数枚でもOK)

おにぎらずの作り方

1. 豚肉を炒めて焼肉のたれで味をつける。
2. 卵に砂糖と塩を少し入れ、炒り卵を作る。
3. ラップの上のにりを大きいまま1枚のせる。
4. 豆腐のパックにうすくごはんを入る。
5. トマトと炒り卵と肉とカニかまを入れてマヨネーズをかけて、その上にごはんをのせて、のりの上にのせてのりを折りたたむ。
6. 折りたたんだのりをラップで包む。
7. ラップの上から2つに切って完成。



ポテサラダの作り方

1. ジャガイモとにんじんをゆでる。
2. きゅうりをうすく輪切りにして軽く塩をふる。
3. 玉ねぎをうす切りにする。
4. ハムを小さめに切る。
5. ゆでたジャガイモとにんじんをつぶす。
6. つぶしたジャガイモとにんじんに水をきったきゅうりと玉ねぎ、ハムを加えて、マヨネーズ、砂糖、塩をよけて味を整えて完成。



えのきと三葉とちくもの和え物

1. えのきと三葉とちくものをゆでる。
2. 水気をしぼってごま油と塩をよけて味付けして完成。



最後の用紙にタイトル・完成写真・感想など、だれが見てもわかりやすいようにまとめよう！！

フリガナ	
氏名	藤谷 翔輝